

NEW lesson

◆ マグマウエーブリング ◆



ウエーブリングは、筋肉を「伸ばす」「ほぐす」「引き締める」セルフケアツールです。Wアーチの形状が体の各部位にフィットするので、マグマによって体内深部から温まった状態で本来の自然なアーチへの状態へと戻すため、姿勢の改善から腰痛、頭痛、肩こり改善からストレス解消と、生活習慣病の予防改善にも貢献出来ます。更に有酸素運動・筋トレをはじめ、使い方は無限大！アウター&インナーマッスルも鍛えることができます!!

担当：ヨシ

★ 広尾本店 ★

火 17:30~18:30

～シェイプ～

※有酸素系

エアロビクスのようにリズムに合わせてステップを踏みながら、姿勢の改善とともにアウター&インナーマッスルを鍛えます。

★ 用賀店 ★

水 14:30~15:30

～コアバランス～

※ファンクショナル系

全身に十分なほぐしを入れ、身体のバランスチェックをし、後半インナーマッスルを強化していきます。